

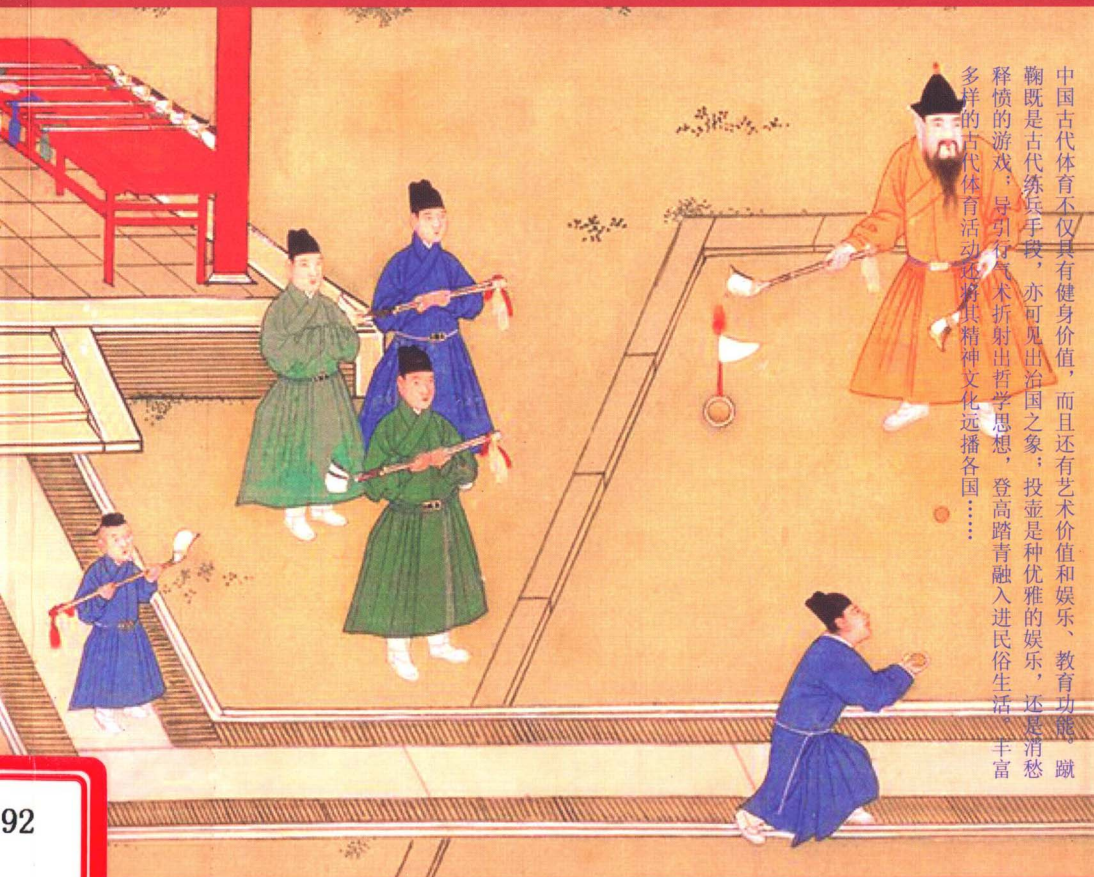
任海著

中国读本



中国古代体育

中国古代体育不仅具有健身价值，而且还有艺术价值和娱乐、教育功能。蹴鞠既是古代练兵手段，亦可见出国之象；投壶是种优雅的娱乐，还是消愁释愤的游戏；导引行气术折射出哲学思想，登高踏青融入进民俗生活。丰富多样的古代体育活动蕴涵其精神文化远播各国……



92

中国国际广播出版社

中国读本

中国古代体育

任 海 著

中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古代体育 / 任海著. —北京: 中国国际广播出版社, 2011.1

(中国读本)

ISBN 978-7-5078-3346-1

I. ①中… II. ①任… III. ①古代体育—中国

IV. ①G812.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第243317号

120637

中国古代体育

著 者	任 海
责任编辑	孙兴冉 何宗思
版式设计	国广设计室
责任校对	徐秀英
出版发行	中国国际广播出版社 (83139469 83139489[传真])
社 址	北京复兴门外大街2号 (国家广电总局内)
	邮编: 100866
网 址	www.chirp.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京广内印刷厂
开 本	640 × 940 1/16
字 数	75千字
印 张	10.5
版 次	2011年1月 北京第一版
印 次	2011年1月 第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5078-3346-1/G · 1322
定 价	16.80元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

目 录

前 言	1
第一章 古代球类活动	5
一 蹴鞠（足球）	7
二 击鞠（马球）	20
三 捶丸（高尔夫球）	30
四 木射	34
五 掌旋球	36
六 其他球戏	38
第二章 古代田径运动	41
第三章 古代游泳	57
第四章 古代滑冰	67
第五章 古代摔跤	75
第六章 古代举重	89
第七章 古代养生体育	97
一 导引术的发展	101
二 行气术的发展	111
第八章 季节性的民俗体育	123
一 春游	124

二	放风筝	128
三	荡秋千	131
四	龙舟竞渡	136
五	登高	140
六	拔河	142
七	秧歌	145
八	儿童体育游戏	147
第九章 中国古代体育的主要特点		155
一	季节性	156
二	地域性	157
三	娱乐性	157
四	哲理性	158
五	道德性	159
六	融合性	159

前言

“体育”一词是人类社会进入近代以后才出现的，但是体育现象则可以说是与人类社会同时诞生的。在世界上所有的古代文明中都有各种不同形式的体育。在非洲尼罗河下游的古代埃及，在中东幼发拉底河和底格里斯河流域的美索不达米亚平原，在南亚次大陆的印度河流域，在爱琴海、地中海地区，每一个古代文明都有着自己形式多样、风采各异的体育活动，都为后来世界体育的发展做出了重要的贡献，如被誉为西方体育源头的古代希腊、罗马，就有为今天人们所熟知的赛跑、跳远、掷铁饼、标枪、摔跤、拳击、五项全能等组成的“竞技运动”和持续了1000多年的古代奥林匹克运动会，一直到今天我们还能感到它那种绵长深远的影响。

作为世界古代文明发源地之一的中国，与古埃及、希腊、两河流域、印度一样，也有着灿烂的古代体育。与其他几个古代文明不同的是，中国文化从来没有间断过。发祥在这块古老土地上的文明之光在几千年的风风雨雨、曲曲折折中一直延续了下来，形成了独具特色的中国文化。中国古代体育充分体现了中国文化的这种特色。勤劳勇敢的中国人民不仅在其他各个方面创造出了令人惊叹的奇迹，在体育方面也同样表现出了自己的聪明才智、丰富的想象力和创造精神。中国古代有着丰富多彩、种类非常齐全的

体育活动，这在世界其他古代文明中是罕见的。在中华民族漫长的历史中，体育也在变化着，有的体育项目乘历史长河的浪花骤然而起，风行一时，而又在时间的滚滚波涛冲刷下，灰飞烟灭，到现在只剩下古籍中一些片片断断的记载，人们只好凭着自己的想象去追溯当年的盛况；有的则像深深扎根在大地上的古树，尽管岁月给它刻上了一圈又一圈的年轮，却历尽沧桑而不衰，至今郁郁葱葱，充满了生命力。中国古代体育文化是一座令人惊叹的大厦，是中国各民族体育文化汇集、融合的结晶，是中华民族奉献给全人类的一块瑰宝，是支撑着世界体育辉煌殿堂的一个重要支柱。体育是一种独特的文化，一提起体育，人们就会想到一个个龙腾虎跃的场面，就会想到力量与健美，就会想到朝气蓬勃的人生。的确，中国古代的体育就充满了这种龙腾虎跃的生气，给这古老的民族不断地注入青春的活力，使这个民族历尽千年的兴衰沉浮仍然保持着蓬勃的朝气。现在让我们沿着历史的足迹，去浏览一下那些主要的中国古代体育活动的风姿吧。^①

^① 由于武术和棋艺另有专题论述，本书不包括这两个内容。

第一章 古代球类活动

球是体育活动的一个重要工具。它大的可以踢，小的可以抛掷，更小的可以弹，它圆圆的躯体可以旋转，可以滚动，可以朝任何方向移动，特别是当可以充气的球发明以后，球的各种特性更是得到充分的发挥，使它成为一种适合所有人娱乐的玩具，发展出了各种各样的玩法，因此，几乎在所有的古文明中都有球类活动的记载。中国的古代球类活动是人类社会最早的球类游戏之一。球类活动在古代中国不但出现得早，而且种类非常齐全，踢、抛、击、弹各种形式无一不备，这在世界其他古代文明中是不多见的。

早在原始社会，中国已经有了球类活动的端倪。在距今 5000 年的西安半坡新石器晚期居住遗址中人们发掘出了大批的石球。石球有大有小，是花费了大量的时间磨制成的。在球面上留有互相碰撞过的痕迹，这些石球很可能是最早的用作球类活动的玩具。至于具体的活动方法，是踢，是抛，还是弹，就不清楚了。在一个小女孩的墓室中还发现了三个直径为两厘米、磨制得很精致的小石球，显然是用于儿童球戏的器具。中国古代社会的各种球类活动就是从这些石球发展起来的。

一 蹴鞠（足球）

足球在中国古代被称为“蹴鞠”（cù jū）或“蹋鞠”。“蹴”和“蹋”都是用脚踢的意思，“鞠”就是球，用现代的语言来说就是踢足球。

蹴鞠的出现可以追溯到中国的远古时期，但是它是怎样出现的，由于年代久远，难以描述它最初的发展轨迹。根据公元前1世纪西汉人刘向《别录》的记载，蹴鞠的起源有两种说法：一种认为蹴鞠是黄帝发明的。大约在4600多年前，北方的黄帝部落与南方的蚩尤部落在名叫逐鹿的旷野打了一个大仗，这一场恶战杀得天昏地暗，日月无光，最后，黄帝终于擒杀了蚩尤，取得了胜利，但是想起在战斗中的惨重伤亡，黄帝余恨未消，为了泄恨，就把蚩尤的胃塞满毛发，做成球让士兵们踢（《十大经·正乱》）。黄帝是华族的始祖，因此，后人常常将许多东西的发明权归于黄帝，这种说法缺乏足够的论据。另一种说法认为蹴鞠是用来训练士兵的，出现在战国时期（前475～前221）。这种说法也同样缺乏令人信服的证据，因为在战国时期，蹴鞠就已经是相当流行的娱乐活动了。蹴鞠究竟是怎样产生的，还是一个历史之谜。

战国时期，随着商业和手工业的发展，城市发展得很快。战国前，城市规模都比较小，占地面积纵横不到300

丈，人口不过3 000户。而战国时许多大城市，像赵国的邯郸、魏国的大梁、楚国的郢（yǐng）、秦国的咸阳、齐国的临淄都已成为相当繁华的都市，仅临淄一城居民就有70 000多户，街上车水马龙，行人摩肩擦背。社会的繁荣也促进了文化的繁荣，各种各样的文化娱乐活动都开展起来了。战国时著名的政治家苏秦在临淄游历后，这个城市的繁华给他留下非常深刻的印象，他称赞临淄的富足并说那里的居民除了喜欢音乐，经常演奏各种乐器，如吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴和斗鸡、养狗，下一种叫六博的棋外，还喜欢蹴鞠（《史记·苏秦列传》）。踢足球成为当时社会上风行一时的娱乐活动，甚至出现一些爱踢球爱到不要命地步的人。《史记·扁鹊仓公列传》中有这样一个故事：一个叫项处的人生了病，请齐国临淄名医仓公看病。仓公给他开了药后，告诉病人千万不要劳累，否则会吐血而死。可是项处球瘾难禁，实在控制不住，还是去踢球了，结果出了一身大汗，吐血身亡。

战国时，不仅在齐国、魏国这些北方地区人们有踢球的习俗，就是在南方一些地方，如楚国，民间也将踢球作为一种娱乐活动。战国后期生活在南方的汉高祖刘邦的父亲就是一个足球迷。史书中记载了这样一个故事，刘邦打败西楚霸王项羽，当了皇帝后，他的父亲也进了宫，成了太上皇。可是让刘邦感到奇怪的是这位太上皇虽然吃着山珍海味，穿着绫罗绸缎，荣华富贵到了极点，却成天闷闷不乐，好像有满腹心事。一问才知，这位刘太公以前在市

井中混日子时别无所好，就是喜欢斗鸡、蹴鞠，经常同一些杀猪屠羊、酤酒卖饼的好友们在一起踢球取乐。自从进了深宫，踢不到球了，因此心中不畅。刘邦就命人仿照家乡丰邑（今江苏省丰县）的样子改建离长安不远的骊邑，取名为“新丰”，并让丰邑的人搬迁到新丰，于是刘太公又可以和他的故旧们在一起斗鸡、踢球了（《西京杂记》卷二）。

在整个汉代（前206~220），蹴鞠也一直是上层社会喜欢的一种娱乐活动。汉武帝不仅在他俘获的俘虏中寻找蹴鞠的高手，带回宫中为他表演，有时甚至自己也禁不住下到场里去踢几脚（《弹棋经·序》）。汉成帝也是个足球迷，又爱看又爱踢，大臣们劝他不要再踢了，因为踢足球是一项剧烈的运动，容易伤神劳体，像万岁爷这种身份的人在球场上跑得气喘吁吁，既有伤龙体，又有碍观瞻。但是，汉成帝太喜爱踢球了，一时难以割爱，命令大臣们献上别的好玩而不使身体劳累的游戏来。大臣们只好发明了一种叫弹棋的游戏来转移皇帝的足球兴趣（《西京杂记》卷二）。

但是，汉代的蹴鞠与战国的相比有明显的不同，蹴鞠在汉代不仅仅是一种为人们所喜爱的娱乐活动，更是一种军队中广泛使用的军事训练手段。汉代时，北方的匈奴十分强盛，不时南下骚扰，严重地威胁着汉朝的边境。匈奴人从小练习骑射，弓马娴熟，以骑兵为主，来无影，去无踪，有高度的机动性。为了抗击这样的对手，汉朝在长达百年的汉匈大战中也发展起了规模宏大的骑兵集团，战国时期那种以步兵为主，车骑为辅的时代让位给了以骑兵为

主的时代，骑兵成为战争胜负的决定因素。但是，骑兵由于长时间地以一种固定的姿势骑在马上，易疲劳，腰部肌肉容易劳损，特别是汉代骑兵的马具尚不完善，还没有马鞍和马镫，腿部易僵麻。在这种情况下，过去只是作为娱乐活动的蹴鞠就成了绝好的军训手段，用来纠正长时间骑马给士兵身体造成的负面影响，蹴鞠不仅可以提高士兵的耐力，活动肢体，更能使因骑马而运动不足的下肢得到充分的锻炼，使战士矫健、敏捷，而且还可以活跃兵营生活，鼓舞士气，因此，在汉军中得到广泛的开展。

汉代的蹴鞠有两种形式，一种是娱乐表演性质的花法蹴鞠，踢时不受场地的限制，表演者以自己的技巧踢出各种花样。从汉代的画像石（砖）上我们可以看到，这种花法蹴鞠甚至可以与舞蹈结合在一起，成为一种难度很大、舞姿优美的足球舞。另一种就是在军中开展的，按照一定规则在球场上进行的对抗性比赛，这种比赛可以在宫苑中专门建造的“鞠城”中进行，也可以在野外比较简陋的球场上进行。宫内的足球场，四周有围墙，所以叫做“鞠城”。在鞠城的两端有新月形的球门，是“鞠室”，相当于今天足球场上的球门。野外的球场没有围墙，在地上挖坑作为“鞠室”。西汉大将霍去病在远征匈奴时，就曾命令士兵在野外辟出一片球场，练习蹴鞠（《史记·卫将军骠骑列传》）。汉代的足球比赛是怎样进行的，由于缺乏足够的史料，还有许多疑问，如：比赛的双方各有几个球门？裁判是一个还是两个？比赛时有多少参赛者上场？球场是什么

式样，等等。人们对这些问题有种种不同的看法。东汉的李尤曾经写了一首关于足球的诗《鞠城铭》，对足球比赛进行了描述：“圆鞠方墙，仿象阴阳，法月冲对，二六相当；建长立平，其例有常，不以亲疏，不有阿私，端心平意，莫怨其非，鞠政犹然，况乎执机。”这首诗的大概意思是：蹴鞠球圆而鞠城墙呈方型，是依照自然界天圆地方的阴阳规律而设计的，鞠的两端有月形的球门，两两相对，一边六个。比赛设有裁判，按照一定的规则公平执法，不因亲疏远近而有所偏袒，大家也就没有什么可埋怨的。李尤的描写使我们大致知道汉代的足球比赛采用两军对垒的踢法，争夺十分激烈，以攻入对方鞠室中的球数多少决定胜负。

应当注意的是，汉代的蹴鞠不仅是一种有很强娱乐性的练兵手段，而且人们还从中看到了“蹴鞠亦有治国之象”，认为在进行蹴鞠比赛时，人们要遵守蹴鞠规则，服从裁判的裁决，这就在不知不觉中受到遵纪守法的教育（《文选》卷一一）。而裁判员在比赛中严肃执法，公正无私，小小的蹴鞠都是这样，更何况治理国家这样的大事呢（李尤《鞠城铭》）。寓教于乐，充分发挥体育的社会功能，这一我国古代体育的鲜明特点在汉代足球中就已初见端倪。

足球作为军事训练的手段一直持续到东汉三国时期，这段时期连年征战，人们除了练习骑马、射箭，就是学习蹴鞠（《太平御览》卷七五四引《会稽典录》）。一些善于踢球的人，还会得到君主们的赏识，如一个名叫孔桂的人，因善于踢球，深得魏武帝曹操的欢心，就留在魏武帝身边

侍奉（《太平御览》卷七五四引《魏略》）。

由于蹴鞠在汉代有重要的军事作用，班固在他的《汉书·艺文志》里把当时关于论述足球的《蹴鞠》25篇列入“兵技巧类”。可惜这些著述后来都失传了。

唐代（618~907）是中国古代足球大发展的时期。这一时期，随着马球的兴起，蹴鞠的军事作用逐渐消失，又重新向以娱乐为主的方向发展，因此出现了一系列的改革，成为一项纯粹的娱乐活动。首先，足球的制造技术来了一个革命。在唐以前，踢的都是实心球，就是在皮革做的球里填充毛发（《汉书·艺文志》）。这样的球重而且缺乏弹性，有利于锻炼人的力量，但不可能发展出复杂的技术。球只能在地上滚来滚去，所以球门也只能是在地上挖的坑。唐代出现的充气足球，是用动物的膀胱充足气作为球胆，外面包上用八片皮革缝成的球皮（《全唐诗话》卷五《皮日休》）。最初是用嘴吹充气，后来又发明出一种小型的鼓风箱来打气，叫做“打毬法”。充气球的出现使足球的各种性能充分地表现出来，足球开始向高空发展，变得更加吸引人了。另外，与汉代在地上挖鞠坑不同，唐代足球的场地也有变化，开始有了立起来的球门，出现了多种多样趣味横生的踢球方法，足球的发展大大向前跨进了一步。唐代的足球主要有以下几种活动方式：

（一）有球门的足球

在场地的两端各栽两根数丈高的竹竿，竿上结网形成